અંક : ૦૧ જુલાઈ ૨૦૨૨

દશનામ
સરક્યુલર



દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૧

●

અંક : ૦૧

●

જુલાઈ ૨૦૨૨

●

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.
મો. 98985 50833

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન
Follow us on **Telegram**
https://t.me/dashnamcircular

તંત્રીલેખ...

સ્નેહીશ્રી,

સર્વે જ્ઞાતિજનો તથા વાચક મિત્રો.

ૐ નમો નારાયણ.

આપ સર્વેની સમક્ષ **''દશનામ સરક્યુલર''** ઈ-મેગેઝીનનો પ્રથમ અંક પ્રગટ કરતા હર્ષની લાગણી અનુભવી રહ્યો છું. આ સંકલિત કરેલી માહિતી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો મારો નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થશે. મને આશા છે કે આ અંકમાં આપેલી માહિતી આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. આપની પાસે પણ સ્વરચિત લેખો લખેલા હોય અથવા તો સમાજને લગતી કોઈ ઉપયોગી માહિતી હોય અને આપ "દશનામ સરક્યુલર"ના માધ્યમ દ્વારા સમાજની દરેક વ્યકિત સુધી પહોંચાડવા માંગતા હોય તો આપ અમારા ઈમેલ પર મોકલી શકો છો. સાથે આપનો એક ફોટો અને નામ, મોબાઈલ નંબર, ગામનું નામ લખીને જરૂરથી મોકલવો જેથી આપના લેખની સાથે આપનો ફોટો અને નામ લખી શકાય. આપની મોકલાવેલ માહિતી યોગ્ય હશે તો જરૂરથી દશનામ સરકયુલર અંકમાં સામેલ કરવામાં આવશે અને આ અંક વિશે આપના અભિપ્રાય પણ જરૂર મને મોકલજો. આપના આશીર્વાદ અને સાથ-સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ.

ૐ નમો નારાયણ.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

અનુક્રમણિકા...



પ્રાર્થનાનું મહત્ત્વ...

સર્વે અત્ર સુખિનઃ સન્તુ સર્વે સન્તુ નિરામયાઃ ।
સર્વે ભદ્રાણિ પશ્યન્તુ મા કશ્ચિત્ દુઃખમ્ આપ્નુયાત્ ॥



કેશવપુરી એચ. ગોસ્વામી
લાલપુર

ખરેખર પ્રાર્થના મનુષ્ય જીવનનો ધ્રુવ તારો છે. દરરોજ ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરવાથી અંતઃકરણ પવિત્ર બને છે. કાકા સાહેબ કાલેલકરે લખ્યું છે કે, “પ્રાર્થના એ હૃદયનું સ્નાન છે.” જેમ સ્નાનથી આપણું શરીર સ્વચ્છ અને પ્રફુલ્લિત થાય છે તેમ પ્રાર્થનાથી મન પવિત્ર અને પ્રસન્ન થાય છે. માટે નિયમિત પ્રાર્થના કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

ભગવાનની સામે બે હાથ જોડીને કંઈક માંગણી કરવી એટલે પ્રાર્થના, પરંતુ વાસ્તવમાં પ્રાર્થનાનો અર્થ વિશાળ છે. પ્રાર્થના એટલે નમ્ર વિનંતી. વ્યક્તિ સૌપ્રથમ તેનો “અહમ્” છોડી “નમ્રતા” પેદા કરે, ત્યારે જ પ્રાર્થના થઈ શકે. પછી તે અન્ય વ્યક્તિ સામે હોય કે પરમાત્મા સામે. પ્રાર્થના માફી આપે છે. સારા અથવા વધારે સારા બનવાની તક આપે છે. પ્રાર્થના કરનાર

પોતાના દોષ જોઈ શકે છે અને તેમને દૂર કરી શકે છે. પ્રાર્થના દ્વારા સર્વ પ્રકારની મદદ મળે છે. જો તે પ્રાર્થના યોગ્ય હોય તો પ્રભુ હંમેશા પ્રસન્ન પણ રહે છે.

આતો પ્રત્યક્ષ ફાયદાઓની વાત થઈ. તદ્ઉપરાંત એકચિત્તથી પ્રાર્થના કરવાથી ધ્યાન કેળવાય છે. જીવનના સંકટો સામે ઝઝૂમવા આત્મબળ મળે છે. મન શાંત બને છે. બિનજરૂરી ચિંતા, ડર અને ઉચાટ દૂર થવાથી તંદરસ્તી અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. આ વાત આધુનિક તબીબીશાસ્ત્ર અને મનોવૈજ્ઞાનિકો પણ માનતા થયા છે. તેથી જ આપણાં પુરાણોની પ્રાર્થના દ્વારા બિમારી દૂર કરવાની રીત અન્ય દેશોમાં પણ ઉપયોગમાં લેવાય છે. પ્રાર્થનાથી પ્રભુની નજીક જવાય છે. એવા અનેક દાખલાઓ આપણા ભવ્ય ઈતિહાસમાં છે જ. દા.ત. નરસિંહ મહેતા, મીરાંબાઈ.... હૃદયથી ઈશ્વરને સમર્પિત થયેલા ભક્તની પ્રાર્થના કદી નિષ્ફળ જતી નથી. ધન કે કીર્તિ-યશ માટે પ્રાર્થના કરવી એ પ્રાર્થનાની વિરાટ શક્તિનું અપમાન કરવા બરાબર છે. પ્રભુની પ્રાર્થના જો સમૂહમાં કરવામાં આવે તો ખૂબજ અસરકારક બને છે, સમૂહ પ્રાર્થનાથી આસપાસનું વાતાવરણ પ્રફુલ્લિત બને છે. શાળાઓમાં યોજાતી સમૂહ પ્રાર્થનાનો ઉદ્દેશ વિદ્યાર્થીઓને પ્રાર્થના કરવાની ટેવ પાડવાનો હોય છે. પ્રભુ પ્રત્યેની પ્રાર્થના નિષ્કામ હોવી જોઈએ.

મહાત્મા ગાંધીજીના શબ્દોમાં કહીએ તો "પ્રાર્થના માંગણી નથી, આત્માની ઝંખના છે. પ્રાર્થના ડોશીમાનું નવરાશની ક્ષણોનું મનોરંજન નથી. પ્રાર્થના અંતરનું જોડાણ છે. પ્રાર્થના તો આત્માનો ખોરાક છે. પશ્ચાતાપનું એક ચિહ્ન છે. આપણી અંદરની ગંદકીને આપણે બહાર જ ફેંકીએ ત્યાં સુધી પ્રાર્થના કરવાનો અધિકાર આપણને પ્રાપ્ત થતો નથી. પ્રાર્થના કરનાર પ્રભુની કૃપાથી તરબોળ બને છે. પ્રાર્થના આત્માની પરમ આવશ્યકતા છે. પ્રત્યેક ક્ષણે કરેલું પ્રભુ સ્મરણ પરમેશ્વરની નિકટ લઈ જાય છે.

પ્રભુ પ્રત્યેની પ્રાર્થના નિષ્કામ હોવી જોઈએ. પ્રાર્થનામાં ભૌતિક સુખો નહિ પણ મનની શાંતિ અને સંતોષ તથા સર્વ કલ્યાણની ભાવના હોવી જોઈએ. કારણ કે બધા સુખોની સામે જો સંતોષ નહિં હોય તો મનુષ્ય પોતાની જાતને દુઃખી જ સમજશે.

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી યુવક પ્રગતિ મંડળ, સુરત દ્વારા
સમાજની એકતાનું સ્વરૂપ
સારસ્વત સન્માન સમારોહ - ૨૦૨૨
સફળતાપૂર્વક યોજાયો...



ભરતપુરી એસ. ગોસ્વામી
સુરત

ૐ નમો નારાયણ.

સુરત મુકામે શ્રી દશનામ ગોસ્વામી યુવક પ્રગતિ મંડળ, સુરત દ્વારા ખૂબ જ દર્શનીય સાથે આત્મીયભર્યા સારસ્વત સન્માન સમારોહ-૨૦૨૨ ઉજવાયો.

કોરોનાની મહામારી વચ્ચે આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે જાહેર મેળાવડા બંધ થઈ ગયા હતાં. લગભગ બધા જ પ્રસંગો ટુંકમાં પતાવવા પડતા હતા, જેમાં જાહેર પ્રસંગ કરવો શકય ન હતો. કારણ કે સમાજનો જાહેર પ્રસંગ તમે કરો ત્યારે કેટલી સંખ્યા થાય તેનું નકકી રહે નહીં અને સરકારશ્રીના કાયદાનું, નિયંત્રણનું પાલન કરવું પડે. માટે આપણે છેલ્લા ૨ વર્ષથી સારસ્વત સન્માન સમારોહ કર્યો ન હતો.

ભોળાનાથ દાદાની દયાથી આ વર્ષે અવસર મળ્યો. જેનો લાભ લેવા મંડળે બાળકોને પ્રોત્સાહિત કરવા સારસ્વત સન્માન સમારોહ યોજયો. સાથોસાથ મંડળના વ્યકિત એકબીજાને મળીને આનંદ પામે તે હેતુથી સ્નેહ ભોજનનું આયોજન કર્યું અને સૌથી વિશેષ તો સમાજને ઉન્નતિની દિશામાં લઈ જવા માટે જેણે



કપરાકાળમાં દાન જમા કરાવીને કૈલાસ-વાટીકા, લસકાણાના ડેવલોપીંગનું કામ પૂર્ણ કરાવ્યું એવા સમાજના શ્રેષ્ઠી, એક અર્થમાં સમાજના ભામાશા એવા આપણાં જ સમાજના ટ્રસ્ટીઓનું સન્માન પણ કરવામાં આવ્યું. આ ત્રિવેણી સંગમ જેવો કાર્યક્રમ ખરેખર ૧૦૦% સફળ રહ્યો જેમાં કોઈ શંકાને સ્થાન નથી.

જો વિગતવાર માહિતી આપું તો મંડળને સમાજના ભણતા બધાજ સભ્યોના બાળકોને નોટબુક આપી. જેઓને માહિતી મોડી મળી અને નોટબુક લેવા આવ્યાં તે સૌને પણ નોટબુકો આપી. તેમાંથી ધોરણ પ્રમાણે પ્રથમ, દ્વિતીય, તૃતીય આવેલ વિદ્યાર્થીને આ પ્રસંગમાં સ્ટેજ ઉપર શિલ્ડ સાથે ઈનામ આપીને સન્માનિત કર્યા હતા અને મંડળે સૌથી વિશેષતો એવું કાર્ય કર્યું જેની નોંધ સુરતમાં આવેલા બહારગામના મહેમાનશ્રીઓમાંથી લેવાઈ કે, દાતાશ્રીઓના સ્ટેજ જેવું જ બાળકોનું સ્ટેજ બનાવ્યું અને બાળકોને સમગ્ર સમાજ જોઈ શકે, આ જ સમાજનાં તેજસ્વી તારલા છે. આ સુંદર આયોજન છે. આવું મેં કયાંય જોયું નથી.

ત્યારબાદ નવા બનનાર ટ્રસ્ટીશ્રીઓનું સન્માન અને જેઓએ દાન આપી દીધું તેવા ટ્રસ્ટીઓનું સન્માન, ખરેખર આ દ્રશ્ય અદ્‌ભૂત હતું. આવા દાતાશ્રીઓના દાનથી મલ્ટીપર્પઝવાળી આપણી કૈલાસવાટીકા-લસકાણા, સુરતની જગ્યા ખરેખર અદ્‌ભૂત લાગતી હતી. અંદાજીત ૪૦ લાખનો ખર્ચ થઈ ચૂકયો છે અને હજુ તો ઘણાં નવા આયોજન માટે પૈસાની જરૂર છે. સમાજ એક થઈને ખૂબજ મોટો ફાળો આપશે જે કાર્યકરોને આશા નહીં પણ વિશ્વાસ છે.

સુંદર મજાની વાનગી સાથે ભોજન લેતા જ્ઞાતિજનોનો આનંદ કાંઈક અલગ હતો. મોઢામાં એક જ વાત હતી જમવાનું સ્ટેજ પ્રોગ્રામને લીધે મોડું થયું, પણ બે વર્ષની કચાશ નીકળી ગઈ અને જુઓ તો ખરા જમવાના



સ્વાદમાં કાંઈ જ ઘટે નહીં. આનો સ્વાદ એટલે સ્વાદ છે, મજા આવી, આવું હરહંમેશ થયા કરે.

આમ, સમગ્ર કાર્યક્રમમાં ફકત અને ફકત સમાજની એકતાનાં દર્શન થયા કરતા હતા. દાનવીર દાન આપે અને મહેનતું કાર્યકરો મહેનત કરીને પ્રોગ્રામને સફળ બનાવે અને સમાજના વ્યકિતઓ તેમનો ઉત્સાહ વધારે. ખરેખર, આ એક અનોખો આનંદ હતો.

મારા વ્યકિતગત મત મુજબ આપણે સૌ વ્યકિતએ જયારે સમય મળે ત્યારે અથવા તમારા કામની વ્યસ્તતામાંથી થોડો સમય કાઢીને **કૈલાસધામ આશ્રમ-છાપરાભાઠા**, સુરત, તથા **કૈલાસવાટીકા-લસકાણા**, સુરત ની મુલાકાત અચૂક લેવી જોઈએ અને સમાજની એકતાના દર્શન કરવા જોઈએ અને સમાજ માટે કાર્ય કરતા કાર્યકરોને વધાવી તેમના ઉત્સાહને વધારવો જોઈએ.

જય ભોળાનાથ, ૐ નમઃ નારાયણ.





દીકરી વહાલનો દરિયો...



પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત

મારી દ્રષ્ટિએ મા એ મમતાની મૂર્તિ છે. પિતા વાત્સલ્યની મૂર્તિ છે, પરંતુ દીકરી એ દયાની મૂર્તિ છે. એ મમતા છોડીને પતિગૃહે જાય છે. એવા વાત્સલ્યનું સ્થાન પણ બદલાતું હોય છે. પરંતુ એનું દયાપણું અકબંધ રહે છે અને તે ખાસ કરીને પિતા તરફની એની દયા, મારા અનુભવમાં પણ ખૂબ જ વિશેષ હોય છે.

દીકરી જીવનની તમામ ઘટનાઓ પોતાના વિવેક અને મા-બાપના સંસ્કારના બળે સહી લેતી હોય છે, જીરવી લે છે, પરંતુ એના મા બાપને કાંઈ થાય એ એના માટે સદાય અસહ્ય હોય છે. કોઈ એને કહે કે તારા પિતાની તબિયત સારી નથી. બસ, દીકરીની સ્થિતિ દીકરી જ જાણે.

ગુજરાતમાં જ નહીં આખા દેશમાં દીકરીઓની સંખ્યા ઘટતી જાય છે. અરે ! તમે થોડી વાર તો વિચાર કરી જુઓ, બેટી જ નહીં હોય તો શું થશે? સમાજનો પાયો જ ડગમગી જાય, સંબંધો અને વહાલપના તાંતણા તૂટી જાય, પછી કોને કહેશો ફઈ કે માસી? કોને કહેશો બહેન? કોની પાસે બંધાવશો રાખડી? ગૌરી વ્રત, જયાપાર્વતી કે ભાઈબીજનું શું થશે? દીકરા માટે વહુ ક્યાંથી લાવશો?

બેટી બચાવોના કાર્યક્રમો કરવા પડે, એ માટે યાત્રાઓ કાઢવી પડે... સમસ્યા બહું ચિંતાનો વિષય છે. ઘણા સમાજોમાં દીકરી ઘટી રહી છે, ઉંમરલાયક છોકરાઓના વેવિશાળ ઘર ઘરની સમસ્યા બનતી જાય છે. દીકરી તો

અંતરનો ઉજાસ છે, એ તો આંગણાની તુલસી છે. સંસ્કારની સુગંધ અને દિલનો દીવો છે. ગર્ભમાં જ દીકરીને મારી નાંખવાનું કૃત્યને શું કહીશું? વિજ્ઞાનનો આવો ઉપયોગ? જીવનમાં પ્રકૃતિનો સરવાળો, સુસંગતિનો ગુણાકાર અને અધોગતિનો ભાગાકાર થતો રહેવો જોઈએ. આપણે તો ભાગાકારને પડતો મૂકીને અધોગતિનો ગુણાકાર કરવા બેઠા છીએ. એ આ ભ્રૂણ હત્યા..... ગર્ભમાં જ હત્યા કરવાનું જે થઈ રહ્યું છે એ તો એવું પાપ છે જેના માટે અધોગતિ શબ્દ પણ નાનો પડે છે.

આપણે જાગવું પડશે, તમારે ઘરમાં વહુ જોઈએ પણ દીકરી ને જન્મતી અટકાવો, ગર્ભમાં જ હણી નાખો... આ વાત કહેતા જ અરેરાટી છૂટે છે. માફ કરજો, પણ આ આવનારી આફતના એંધાણ છે. ગાંડો એ કહેવાય જે પગ પર કુહાડી મારે... પણ આપણે તો ડાહ્યા થઈને કુહાડી પર પગ મારીએ છીએ !

દરેક ઘરમાં દીકરી તો હોવી જ જોઈએ. દીકરી વિના સૂનું આંગણું. હું પણ દીકરીનો બાપ છું. એટલે તો મારી આંતરડી કકળે છે. બે હાથ જોડીને મારી તમારી પાસે ભીખ કહો તો ભીખ માંગવી છે. આપજો... ના નહીં પાડતા... તમે દીકરીને આ દુનિયામાં આવવા દેજો. એ સંસ્કારની સૂરત અને મમતાની મૂરત બની તમારા ઘરને ઉજાળશે. હું દીકરીના બાપ તરીકે આ અનુભવવાણી કહું છું.

મારી સમજ કાંઈક એવી છે કે પુત્ર એ પિતાનું રૂપ છે, પરંતુ પુત્રી એ તો પિતાનું સ્વરૂપ છે. પુત્ર એ બાપનો હાથ છે, પરંતુ દીકરી એ બાપનું હૈયું છે અને એટલે જ તો બાપ જ્યારે કન્યાદાન આપતો હોય ત્યારે, એ દીકરીનો હાથ જમાઈના હાથમાં આપતો હોય છે, પરંતુ વાસ્તવમાં તો એ પોતાનું હૈયું જ કાઢીને આપતો હોય છે અને એટલે જ તો આપણા સમર્થ લોકકવિ શ્રી દાદભાઈએ 'કાળજા કેરો કટકો મારા હાથથી છૂટી ગ્યો...' એવી અનુભવ વાણી ગાઈ છે.

દીકરીને વળાવે ત્યારે બાપની ઉંમર હોય એના કરતા થોડા વરસ વધી ગઈ હોય એવું અનુભવાય છે.



શિક્ષણમાં

સફળતાના પાંચ તત્વો...



ધર્મેશગીરી એન. ગોસાઈ
વાંકિયા, ધ્રોલ

જીવન એક લાંબી સફર છે, આ સફરમાં અવનવી ઘટનાઓ બનતી જ રહે છે. મનુષ્ય પોતાનાં જીવનકાળ દરમિયાન અનેક અનુભવોમાંથી પસાર થાય છે. આ અનુભવો તેમની જીવનપર્યંત પ્રવૃત્તિ દ્વારા અવનવી વ્યકિતઓ સાથે સંપર્ક કરાવે છે, તેમનાં સંપર્કથી સફળતા પ્રાપ્ત કરી હોય એવા અનેક કિસ્સા સમાજમાં જોવા મળે છે. એવું કહેવાય છે કે, પારસમણિના સંપર્કથી લોખંડ પણ સોનું બની જાય છે, માત્ર લોખંડ જ નહીં પથ્થર કે બીજા કોઈપણ હલકા પદાર્થો પણ પારસમણિના સ્પર્શથી મૂલ્યવાન બની જાય છે. આવું કોઈ પારસમણિ અસ્તિત્વમાં હોય કે ન હોય પણ વ્યવહારમાં તો આવા પારસમણિનાં ઉદાહરણો જોઈ શકીએ છીએ. વાલિયા લૂંટારા જેવા લોખંડથી યે હલકા - બદતર પદાર્થને નારદ જેવા પારસમણિનો સ્પર્શ થાય અને વાલિયો વાલ્મિકી બની જાય છે. ગાંધીજીને પોતાની સફર દરમિયાન રસ્કિનનું ‘અન ટુ ધીસ લાસ્ટ’ નામનું પુસ્તક વાંચવા મળ્યું અને તે ‘મહાત્મા’ સુધી પહોંચી શકયા. વિવેકાનંદને રામકૃષ્ણ પરમહંસ ગુરૂ મળ્યા અને તે સ્વામી વિવેકાનંદ બન્યા. એવા અનેક કિસ્સા જોવા, સાંભળવા અને વાંચવા મળ્યા છે.

શિક્ષણમાં સફળતા માટે પણ અનેક મહાનુભાવોનાં જીવનમાં તેમના ગુરૂનાં આશીર્વાદો ફળ્યા છે. શિક્ષણમાં સફળતા માટે સફળતાના પાંચ તત્ત્વો અહીં આપવામાં આવ્યા છે. આ પારસમણિ સમાન આ સફળતાની ચાવી શિક્ષણમાં અનેક લોકોને સફળ બનાવશે. આ મહાનુભાવો પણ આ પાંચ તત્ત્વોને આધારે જ ઉચ્ચ શિખરનાં સોપાનો સિદ્ધ કર્યા છે. તો ચાલો આપણે પણ આ સફળતાનાં પાંચ તત્ત્વોને ધ્યાનમાં લઈને શિક્ષણમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરીએ. સફળતાના પાંચ તત્ત્વો નીચે મુજબ છે :

(૧) પરિશ્રમ અને પુરુષાર્થ :

દરેક વ્યકિતએ પોતાના વ્યવસાયમાં પરિશ્રમ કરવો જ જોઈએ. ‘આળસથી વધારે ઘાતક અને વધુ નજીકનો શત્રુ બીજો કોઈ નથી’. આળસ કરનારને કયારેય પણ સફળતા મળતી

નથી. (નજર સામે કરોળિયાનું ઉદાહરણ આ માટે પુરતું છે.) જો કોઈપણ વિદ્યાર્થી એવું કહે કે હું કાલે વાંચીશ, કાલે લેશન કરીશ, પણ કાલ ક્યારે આવતી નથી. આથી જે દિવસનું વાંચન કે લેખન નથી કર્યું તે દિવસ તો તેણે ગુમાવ્યો જ છે. દીપક બળે છે અને પ્રકાશ આપે છે અને શ્રેય રૂપે સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે. જો દીપક પણ પોતાના કાર્યથી દૂર રહી નિષ્ક્રિય બની જાય તો પ્રકાશરૂપી સફળતા તેનાથી દૂર જતી રહે છે. તેથી શિક્ષણમાં સફળતા અને પુરૂષાર્થ કરવો જ પડશે. તો જ તમે તમારા લક્ષને આંબી શકશો. આળસથી કટાઈ જવું એના કરતાં કામ કરીને ઘસાઈ જવું વધુ યોગ્ય ગણાશે. સક્રિયતા એ જ જીવન છે, નિષ્ક્રિયતા મૃત્યુ છે. પરિશ્રમથી દૂર રહીને આળસમાં પડી રહેનારને જીવિત ન કહી શકાય.

(૨) આત્મવિશ્વાસ તથા બલિદાન :

દરેક ક્ષેત્રમાં સફળ થવા માટે આત્મવિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે, લક્ષ્ય જેટલું મોટું હશે તેટલો જ માર્ગ પણ લાંબો હશે અને મુશ્કેલીઓ પણ તેટલી જ વધુ આવશે. તેથી તેટલો જ પ્રબળ આત્મવિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે. જેટલો આપણે પોતાની યોગ્યતા અને કાર્યક્ષમતા પર વિશ્વાસ કરીશું, તેટલી જ ઝડપથી સફળતા પ્રાપ્ત કરીશું. જેટલો પોતાની યોગ્યતા પર અવિશ્વાસ કરીશું, તેટલાં જ આપણે વિજય અને સફળતાથી દૂર રહીશું. શિક્ષણમાં ગમે તેટલા સંકટો આવે (આમ તો સંકટો આવતા જ નથી પણ પોતે એવું માની લે છે) છતાંપણ આપણાં વિશ્વાસને તિલાંજલિ ન આપવી. સફળતા પ્રાપ્તિ કે ઉપલબ્ધિ છે, તે મેળવીને જ બેસવું જોઈએ. સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે બીજી બાજુ પર બલિદાન (ત્યાગ)ની ભાવના હોવી જોઈએ. ઉચ્ચ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે વિદ્યાર્થીઓએ હરવા-ફરવામાં સમય ન બગાડવો જોઈએ, ટેલિવિઝન માટે પણ સમય ન બગાડવો. આપણી જૂની કહેવત છે કે 'કંઈક મેળવવા માટે કંઈ ગુમાવવું પડે છે.'

(૩) સ્નેહ, સહાનુભૂતિ અને રસ :

દરેક વિષયમાં રસ, સ્નેહ અને સહાનુભૂતિ રાખવા જરૂરી છે. કેટલાંક વિદ્યાર્થીઓને અમુક વિષયમાં વધુ રસ હોય તો તેમાં વધુ ગુણ આવે છે અને ઓછો રસ હોય તો તેમાં ઓછા ગુણ આવે છે. અભ્યાસના વિષયો કઠિન હોતા જ નથી, પરંતુ તેના માટે જરૂર છે સ્નેહ અને સહાનુભૂતિની. કોઈપણ કાર્યમાં સ્નેહ અને સહાનુભૂતિનો સમાવેશ કરવામાં ન આવે તો તે કાં તો નિષ્ફળતામાં બદલાઈ જશે, કયાં તો પ્રાપ્ત જ નહીં થાય. જે ક્રૂર, કઠોર તથા અસંવેદનશીલ છે તેના આ દુર્ગુણો જ તેનાં માર્ગમાં કંટક બનીને ફેલાઈ જશે. ઉન્નતિ તથા વિકાસ તરફ જવાની ઈચ્છા ધરાવનાર વ્યક્તિને સ્નેહ અને સહાનુભૂતિને સ્થાન આપવું જરૂરી છે.

(૪) સાહસ અને નિયમિતતા :

પોતાના ગુણને આધારે ચોકકસ માર્ગે આગળ વધનાર વ્યકિતમાં જો નિર્ભયતાની ઊણપ હોય તો સમજી લેવું જોઈએ કે, તે પોતાના લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શકશે નહીં. કોઈપણ કાર્યમાં સફળ થવા માટે તે કાર્યમાં સાહસ કરી ઝંપલાવવું અને નિયમિત બની કાર્ય પૂરું કરવું. તો ચોકકસપણે સફળતા પ્રાપ્ત થશે. "સાહસ વિના સિદ્ધિ પ્રાપ્ત નહીં થાય." શિક્ષણમાં પણ સાહસ કરી નિયમિત બની અભ્યાસ કરવામાં આવે, તો સફળતા તમારા કદમોમાં આવીને પડશે.

(૫) પ્રસન્નતા તથા માનસિક સંતુલન :

શરીરમાં રક્તની જેટલી જરૂર છે, તેટલી જ જરૂર સફળતા મેળવવા માટે પ્રસન્નતાની છે. અપ્રસન્ન વ્યક્તિ એક રીતે

નિર્જીવ જ હોય છે. એક નાની સરખી નિષ્ફળતા આવવાથી નિરાશ કે હતાશ થઈ જાય છે અને પોતાનું માનસિક સંતુલન ગુમાવી દે છે, આવા હલકાં સ્વભાવવાળી વ્યકિત સફળતાના મહાન પથ પર કેવી રીતે બિરાજમાન થઈ શકે. સતત ક્રિયાશીલતા જ સફળતાનો આધાર છે. જે પોતાના વિષયમાં નિષ્ક્રિય રહે છે તે જીવિત પણ ન કહી શકાય. સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે, 'ઊઠો જાગો અને ધ્યેય પ્રાપ્તિ સુધી મંડયા રહો.'

જે વૃક્ષ પર વધુ મીઠા ફળ પાકે છે તે જ વૃક્ષને વધુ પથ્થરનો સામનો કરવો પડે છે, છતાં તે વૃક્ષ મીઠા ફળ આપવાનું બંધ કરી દેતું નથી, તેમ સારા કાર્યો કરવા છતાં પણ વિઘ્નસંતોષી વધુ પાછળ પડે છે, તો પણ સારા કાર્યો કરવાનું બંધ ન કરવું જોઈએ.

તમે તમારા **કર્મચારીઓનું દર્પણ** છો...



ચિરાગગીરી જી. ગોસાઈ
અમદાવાદ

राज्ञि धर्मिणि धर्मिष्ठा: पापे पापा: समे समा: ।
राजानमनुवर्तन्ते यथा राजा तथा प्रजा: ।।

રાજા ધર્માત્મા હોય તો પ્રજા ધર્મનું આચરણ કરે છે. રાજા પાપી હોય તો પ્રજા પણ પાપકર્મ આચરે છે. રાજામાં ઉત્સાહનો ભાવ હોય તો પ્રજા પણ ઉત્સાહી હોય છે, કારણ કે પ્રજા હંમેશા રાજાનું અનુકરણ કરે છે.

મધ્યયુગમાં રાજા તેની પ્રજાના આદર્શ ગણાતા હતા, માટે પ્રજા પણ રાજાના પગલે ચાલવાનું પસંદ કરતી હતી. આજે પણ પ્રજા સત્તાધારીને અનુકૂળ થઈ જવામાં શાણપણ સમજે છે. લોકશાહીમાં તો 'પ્રજા એવો રાજા', કારણ કે રાજાએ પ્રજાના ટેકાથી ટકવાનું હોય છે.

તમે તમારા કર્મચારીઓ માટે દર્પણની ગરજ સારો છો. એ લોકો તમારામાં પોતાનું પ્રતિબિંબ જુએ છે. જો તમે ચીવટવાળા હશો તો એ લોકો પણ બારીકાઈથી કામ કરશે. તમે જ રેઢિયાળ હશો તો એ પણ વેઠ ઉતારશે. તમે પોતે જ કામમાં ગોટાળા કરતા હશો તો એ લોકો પણ ગોટાળા કરશે જ. માટે જ પૂર્ણ બનો. જેવા તમે પોતે પૂર્ણતા તરફ ગતિ કરશો એવું જ બાકી બધું પણ આપોઆપ પૂર્ણતા તરફ ગતિ કરવા માંડશે. તમે તમારા વ્યાવસાયિક પ્રતિષ્ઠાનના રાજા છો. તમારા હાથ નીચેના લોકો તમારું જ અનુકરણ કરશે.



બચત ક્ષમતા

વધારવાના **ઉપાયો...**

શશીપુરી પી. ગોસ્વામી
સુરત



કંજૂસાઈ નહીં, પરંતુ **કરકસર** જરૂર કરો...

તમારી જરૂરિયાત અને મહેચ્છાઓની વચ્ચે એકદમ પાતળી ભેદરેખા હોય છે. મોટાભાગના લોકો દેખાદેખી કે વટ પાડવા માટે આડેધર ખર્ચાઓ કરતા હોય છે. તેના કારણે ખરીદી ઉપરાંત તેનો મેઈન્ટેનન્સ ખર્ચ પાછળથી મોંઘા પડતા હોય છે. કોઈપણ સાધનની ખરીદી કરતા પહેલા તેની વાસ્તવિક ઉપયોગિતા કેટલી છે તેનો અંદાજ જરૂર કાઢવો જોઈએ. મોટાભાગના ઘરોમાં લકઝુરિયસ ચીજવસ્તુઓ સાધનના બદલે શો-પીસ તરીકે વધુ જોવા મળતી હોય છે.

તમારી કમાણી, બચત અને ખર્ચને અંકુશમાં રાખવાની ક્ષમતા (ત્રેવડ) વધારવા આટલું જરૂર કરો.

* લકઝુરિયસ ચીજ-વસ્તુ કે જેની જરૂર ના હોય તેની લોન કે ખરીદીથી હંમેશા દૂર રહો.
* લકઝુરિયસ મકાન માટે ઊંચા વ્યાજ/હપ્તાની લોન અતિ જરૂરિયાત વગર ક્યારેય ના લેશો.

* લકઝુરિયસ વ્હીકલની ખરીદીથી દૂર રહી એવરેજ વ્હીકલથી ચાલતું હોય તો ચલાવી લેવાનો આગ્રહ રાખો.
* પાન/માવા/સિગારેટ જેવા વ્યસન પાછળ દિવસના રૂા. ૫૦/- ગણીએ તો મહિને રૂા. ૧,૫૦૦/- અને વર્ષે રૂા. ૧૮,૦૦૦/- અને ૩૦ વર્ષે રૂા. ૫,૪૦,૦૦૦/-નો હિસાબ રાખો.
* આવક વધતી જાય તેમ તેમ બિનજરૂરી ખર્ચાઓ વધારવાને બદલે બચતની રકમ વધારવાનો આગ્રહ રાખો.
* આકસ્મિક ખર્ચની સ્થિતિમાં રોકાણનો દુરાગ્રહ રાખવાથી દૂર રહો.
* આવા ઘણાં ખોટા ખર્ચાઓ જાતે શોધીને પણ અટકાવી શકો છો.
* મોબાઈલ નંબર (સિમકાર્ડ)ની સંખ્યા જરૂર પૂરતા જ રાખો.

મૂડીરોકાણ વહેલા શરૂઆત કરવાથી થતા ફાયદા :

પશ્ચિમી જીવનશૈલી અને સુખ-સમૃદ્ધિના સાધનોની ઘેલછામાં જીવતાં યુવાનો મૂડીરોકાણના મહિમાને ભૂલી રહ્યા છે. મોટાભાગની આવક લોનના હપ્તા ભરવામાં ખર્ચાઈ જતી હોય છે. પરંતુ જિંદગીની કિંમતી કમાણીમાંથી બચત અને મૂડીરોકાણનું વહેલું આયોજન કરેલું હોય તો નિવૃત્તિકાળમાં વાંધો આવતો નથી. કહેવાનો મતલબ એવો પણ નથી કે ઘડપણની ચિંતામાં કંજૂસાઈ કરીને ધનના ઢગલા ભેગા કરવા માટે યુવાની વેડફી નાંખવી. પરંતુ દરેક યુવાને કમાણીમાંથી ઓછામાં ઓછી ૧૦ ટકાનું યોગ્ય મૂડીરોકાણ કરવું જ જોઈએ.

વ્યકિતગત રોકાણકારના કિસ્સામાં કોણે કેટલું, કયારે, શા માટે અને કેવી રીતે મૂડી રોકાણ અને બચત કરવાનું આયોજન કરવું જોઈએ તે પોત-પોતાનું અલગ અલગ હોઈ શકે છે. પરંતુ આવક-ખર્ચના પ્રમાણમાં કમાણીની શરૂઆતની સાથે જ બચત અને મૂડીરોકાણની ટેવ પાડે તો નિવૃત્તિ વયે તે સ્વનિર્ભર બનીને બાકીની જિંદગી આરામથી પસાર કરી શકે છે. ધારોકે એક વ્યકિત ૨૫ વર્ષની વયે કમાણીની શરૂઆત કરે અને સાઠ વર્ષે નિવૃત્તિ લે ત્યાં સુધી દર મહિને માત્ર રૂા. ૧,૦૦૦/- જમા કરે તો પણ રૂા. ૪.૨૦ લાખની રકમ જમા થઈ જશે. હવે સરેરાશ વાર્ષિક વ્યાજ ૧૦ ટકા ગણવામાં આવે તો ૬૦ વર્ષે નિવૃત્તિની વયે રૂા. ૩૪ લાખ જેટલી માતબર રકમ તેના હાથમાં આવશે.

બચત કે મૂડીરોકાણની જેટલી મોડી શરૂઆત કરીએ તેટલું આપણને નુકસાન જાય છે. જેમ જેમ આવક વધે તેમ તેમજ બચતનું પ્રમાણ પણ વધારતાં જવું જોઈએ. કારણ કે ૫૮ વર્ષ કે ૬૦ વર્ષની નિવૃત્તિ વયમર્યાદા તો આપણે નક્કી કરી છે, કુદરતે નહીં. નિવૃત્તિ જેટલી વહેલી લેવી હોય તેટલી વધુ કમાણીનું આયોજન કરવું જોઈએ. દા.ત. ૫૦ વર્ષની વયે પહોંચેલી વ્યકિતનો પગાર એક કંપનીમાં રૂા. ૨૫,૦૦૦/- હોય અને બીજી કંપનીમાંથી રૂા. ૫૦,૦૦૦/-ની ઓફર આવે તો ૬૦ ના બદલે ૫૭ વર્ષે પણ નિવૃત્ત થઈ શકાય.

ટીપ : ટીપે ટીપે સરોવર ભરાય.

**જિંદગીમાં કેટલું મેળવવું જોઈએ એ નહીં,
કેટલું જોઈએ, એ નક્કી કરી દો.**



ચાલો જાણીએ કેટલાક બેસ્ટ રેન્જના **ઈ-સ્કૂટર્સ** વિશે. સિંગલ ચાર્જ પર મળશે **૧૪૦ કિ.મી.** સુધીની રેન્જ...



પ્રતિકપુરી એમ. ગોસ્વામી
જામજોધપુર

ભારતના શ્રેષ્ઠ ઈલેક્ટ્રીક સ્કૂટર :

છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં ટુ-વ્હીલર ઈલેક્ટ્રીક વાહનોનો ઘણો ક્રેઝ જોવા મળ્યો છે. ઈલેક્ટ્રીક ટુ-વ્હીલરનું માર્કેટ ખૂબ જ ઝડપથી આગળ વધી રહ્યું છે. એવા ઘણા લોકો છે કે જેઓ પેટ્રોલની કિંમતોમાં વધારાને કારણે ઈલેક્ટ્રીક બાઈકમાં રોકાણ કરી રહ્યા છે. કેટલાક લોકો પર્યાવરણીય પરિબળોને કારણે પણ ઈલેક્ટ્રીક વાહનો તરફ વલણ ધરાવે છે. આ જ કારણ છે કે બજારમાં તેમની માંગ છે. જોકે, વચ્ચે આગના છૂટાછવાયા બનાવોને કારણે લોકોમાં થોડી નકારાત્મક અસર જોવા મળી રહી છે. માર્કેટમાં તમને આ સેક્ટરના ઘણા મોડલ મળશે, જે આ કેટેગરીમાં ૪૫ હજાર રૂપિયાથી લઈને ૨ લાખ રૂપિયા સુધીના વાહનો ઉપલબ્ધ છે.

જો તમે પણ ઈલેક્ટ્રીક ટુ-વ્હીલર ખરીદવાનું વિચારી રહ્યા છો, તો તમે આ ૪ ઈલેક્ટ્રીક વાહનો પર વિચાર કરી શકો છો...

Ather-450X :

એથર-૪૫૦એક્સ તેની પ્રીમિયમ ડિઝાઈન અને કામગીરી માટે જાણીતું છે. આ ઈ-સ્કૂટરમાં સારા ફીચર્સ આપવામાં આવ્યા છે. તેને સિંગલ ચાર્જ ઉપર ૧૬૬ કિ.મી. સુધી ચલાવી શકાય છે. તે જ સમયે, બેટરીને સંપૂર્ણ ચાર્જ કરવામાં ૪ થી ૫ કલાકનો સમય લાગે છે. તેની ડિઝાઈન ભવિષ્યવાદી છે. ડિજિટલ ડોક્યુમેન્ટ સ્ટોરેજ અને ઈન-બિલ્ટ ગૂગલ મેપ્સ નેવિગેશન

જેવા સ્માર્ટ ફીચર્સ પણ Ather 450X માં આપવામાં આવ્યા છે. આ ફીચર્સ ૭-ઈંચની કલર ટચસ્ક્રીન પર એક્સેસ કરી શકાય છે. જે 1.3GHz સ્નેપડ્રેગન પ્રોસેસર સાથે અપડેટ કરવામાં આવી છે. બીજી તરફ તેની કિંમતની વાત કરીએ તો તે લગભગ ૧.૧૮ લાખ રૂપિયા છે.

TVS iQube :

બીજી ઈ-સ્કૂટર TVS iQube છે. તમને iQubeમાં ૭૮ કિ.મી. ની ટોપ-સ્પીડ મળશે.



બીજી તરફ, તેની રેન્જ વિશે વાત કરીએ તો, કંપનીનો દાવો છે કે તે એક જ ચાર્જ પર ૧૦૦ કિ.મી. સુધી ચાલી શકે છે. તેને સાડા ૪ કલાકમાં ફૂલ ચાર્જ કરી શકાય છે. જો તેની કિંમતની વાત કરીએ તો તમને તે લગભગ રૂા. ૯૮,૫૬૫/- (એકસ-શોરૂમ, દિલ્હી)માં પડશે.

Revolt RV400 :

જો તમને બાઈકમાં રસ હોય, તો તમારા માટે Revolt RV400 સારો વિકલ્પ બની શકે છે. Revolt RV400 એક જ ચાર્જ પર ૧૫૦ કિ.મી. સુધી ચલાવી શકાય છે. તે જ સમયે,



તેની બેટરીને સંપૂર્ણપણે ચાર્જ કરવામાં સાડા ૪ કલાકનો સમય લાગે છે. તેની કિંમતની વાત કરીએ તો તે લગભગ ૧.૨૫ લાખ રૂપિયા છે.

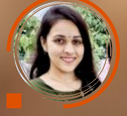
ઓલા ઈલેક્ટ્રીક S1-Pro :

આ યાદીમાં ઓલા ઈલેક્ટ્રીક S1-Pro પણ સામેલ છે. કંપનીના દાવા મુજબ, તે ૯૦ કિ.મી. ની ટોપ સ્પીડ પર દોડવામાં સક્ષમ છે. તે જ સમયે, તેને એક ચાર્જ પર ૧૨૧ કિલોમીટર સુધી ચલાવી શકાય છે. તે જ સમયે, તેની બેટરી પૂર્ણ ચાર્જ થવામાં ૫ કલાકનો સમય લાગે છે. કિંમત વિશે વાત કરીએ તો તે આશરે રૂા. ૮૫,૦૯૯/- (એકસ-શોરૂમ) છે.





પાણી



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઇ
જામનગર

પાણી ક્યારે થોડું પીવું?

અરૂચી, સળેખમ, મંદાગ્ની, સોજા, ક્ષય, મોંઢામાંથી પાણી કે લાળ પડવી, બાળક પથારીમાં પેશાબ કરે, બહુમુત્ર, ઉદરરોગ, કોઢ, તીક્ષ્ણ નેત્ર રોગ, નવો તાવ, ગુમડાં અને મધુપ્રમેહમાં વધુ પડતું પાણી ન પીવું. આ રોગમાં જરૂરત મુજબ થોડું થોડું પાણી પીવું.

પાણી ક્યારે વધુ પીવું?

ઝાડા ઉલટી અથવા કૉલેરા જેવી સ્થિતિમાં જયારે શરીરમાંથી જલીય અંશ વધુ પડતો બહાર નીકળી ગયો હોય ત્યારે દર્દીને મધ, લીંબુ, ગ્લુકોઝ, ખાંડ વગેરેમાં પાણી મેળવીને વારંવાર વધુ પ્રમાણમાં આપવું. પથરીના દર્દમાં કે પેશાબની અટકાયતમાં તથા પેશાબ ઓછો બનવાની તકલીફમાં, વારંવાર તરસ લાગતી હોય તેમજ શરીરમાં અંદરની ગરમીથી દાહ-બળતરા થતી હોય, ઝેરી પદાર્થ ખવાઈ ગયો હોય ત્યારે પાણી ખાસ વધુ પીવું.

પાણી ગરમ કરવાની રીત :

પાણી અડધું બળી જાય ત્યારે બરાબર ઉકાળેલું અને પાકું કહેવાય. આવું ઉષ્ણોદક તાવ, ઉધરસ, કફ, શ્વાસ, પીત્તદોષ, વાયુ, આમદોષ તથા મેદરોગનો નાશ કરવા ઉત્તમ છે. પાણી ઉકાળીને અર્ધું કરવાનો આ નિયમ હેમંત, શીશીર, વર્ષા તથા વસંત ઋતુ માટે છે.

ગરમ પાણી કોને અહિતકર છે?

પિત્તરોગ, રકતવિકાર, રકતસ્રાવ, મુર્છા, વધુ તૃષા, દાહ, બળતરા જેવાં દર્દમાં ગરમ પાણી હિતકર નથી.

ગરમ પાણી કોને હિતકારી છે?

(૧) જેમને ઠંડુ પાણી માફક આવતું ન હોય તે લોકોએ ગરમ કરી ઠારેલું અથવા જરાક નવશેકું પાણી પીવું હિતકર છે.

(૨) દાહ, ઝાડા, રકતપિત્ત, મુર્છા, દારૂનું ઘેન, વિષ, મુત્રની અટકાયત, પાંડુરોગ, તૃષા, ઉલટી, શ્રમ, મદાત્યય, પિત્તનો રોગ અને સન્નીપાત તાવ જેવા તમામ દર્દીઓને ગરમ પાણી લાભપ્રદ બને છે.

ઠંડુ પાણી કોણે ન પીવું?

જે લોકોને કફ, શરદી તથા વાયુનાં દર્દો હોય જેવાં કે જળોદર, સળેખમ, જુની શરદી,

છાતી કે પડખામાં શુળ, વાયુનુ દર્દ, ગળાના કાકડા, કંઠમાં સોજો, આફરો, શરદી કે વાયુ દોષથી થયેલી ઝાડાની કબજીયાત, તાવ, અરૂચી, સંગ્રહણી, પેટનો ગોળો, કફનો શ્વાસ, શરદીની



ખાંસી, ગડ-ગુમડાં, હેડકી વગેરે રોગ થયા હોય તેમજ જેમણે રેચ લઈ શુદ્ધી કરી હોય, નવો તાવ હોય, તથા જેમણે ઘી-તેલ જેવાં પ્રવાહી પીધાં હોય તે બધાએ ઠંડુ પાણી પીવું નહીં. વળી હડકવા અને સન્નેપાતના દર્દીને ઠંડુ પાણી આપવું નહીં. શારીરિક શ્રમ, ભોજન, વ્યાયામ, ચા, કોફી, ગરમ દૂધનું સેવન, શરીર પર કંઈક વાગ્યું હોય અને ફળાહાર બાદ તરત જ કાચું ઠંડુ પાણી પીવું બહું નુકસાન કરે છે. આવા સંજોગોમાં તરસ લાગે તો હૂંફાળું પાણી પીવું.

ઉકાળેલા પાણીના ગુણો :

પાણી ઉકાળી ચોથા ભાગે બળી ત્રણ ભાગ બાકી રહેલું હોય તે પીત્તદોષ (ગરમી)નો નાશ કરે છે. અર્ધો ભાગ બાકી રહેલું પાણી વાયુદોષનાશક છે. જયારે ત્રણ ભાગ બળી ગયેલું અને એક ભાગી બાકી રહેલું પાણી એકદમ હળવું, ભૂખવર્ધક અને કફનાશક છે. આવા ચોથા ભાગે રહેલા પાણીને આરોગ્યજળ કહે છે. આવું પાણી કફદોષથી થયેલ ઉધરસ, શ્વાસ (દમ) તથા તાવનો નાશ કરે છે. વળી તે પેઢાનો આફરો, પાંડુ, શુળ, હરસ, ગોળો (ગુલ્મ), સોજો તથા પેટના દર્દો મટાડે છે. જે ઉકાળેલું પાણી ઉકાળવાના વાસણમાં જ ઢાંકણું ઢાંકીને ઠંડુ કર્યું હોય તે પાણી ગુણમાં વાયુ, પિત્ત, કફ ત્રણે દોષોનો નાશ કરે છે. તે રસવાહી નાડીઓમાં જલદી પ્રસરે છે, પચવામાં હલકું થાય છે અને કૃમી, તરસ તથા તાવને મટાડે છે. જે ગરમ પાણીને પવન નાંખી ઠંડુ કર્યું હોય તે પચવામાં ભારે બને છે. રાત્રીના સમયે પીધેલું કોકરવર્ણું (જરાક ગરમ) પાણી કફના જથ્થાને વિખેરી નાંખે છે. વાયુને દૂર કરે છે અને અપાચ્યને તરત પચાવી દે છે. સવારે ઉકાળેલું પાણી સાંજે ન પીવું કેમ કે તે પચવામાં ભારે પડે છે. રાત્રે પીવા માટેનું પાણી સાંજે બનાવી લેવું. તેવી જ રીતે સાંજે ઉકાળેલું પાણી સવારે ન પીવું.

ઓષધો નાંખી ઉકાળેલું પાણી :

મોથ, પિત્તપાપડો, સુગંધી વાળો, આખા જુના ધાણા અને સુખડ આ બધાં દ્રવ્યો કે કોઈપણ બે-ત્રણ નાંખી પાણી ઉકાળીને ઠંડુ કરવું. આવું પાણી પીવાથી તરસ, દાહ અને તાવ જલદી શાંત થાય છે અને દર્દીને રાહત થાય છે.

અજમાવાળું પાણી :

૧ લીટર પાણીમાં ૧ ચમચી (૮૫ ગ્રામ) તાજો નવો અજમો નાંખી અડધું બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠારી, ગાળી લો. આ પાણી વાયુ અને કફથી થતાં તમામ દર્દોમાં ખાસ લાભપ્રદ છે. એનાથી કફજન્ય, હૃદયનું શૂળ, પેટમાં વાયુપીડા, આફરો, પેટનો ગોળો, હેડકી, અરૂચી, મંદાગ્ની, બરલનું દર્દ, પેટનાં કરમીયાં, અજીર્ણના ઝાડા, કૉલેરા, શરદી, સળેખમ, બહુમુત્ર, ડાયાબીટીસ જેવા અનેક દર્દોમાં ખાસ લાભપ્રદ છે. આ પાણી ગરમ ગુણો ધરાવે છે.

જીરા જળ :

૧ લીટર પાણીમાં ૧ થી ૧|| ચમચી જીરૂ નાંખી ઉકાળવું. ચોથા ભાગનું (એક ચતુર્થાંશ) પાણી બાળીને ઠંડુ પાડી ગાળી લેવું. આ પાણી ધાણા જળની જેમ ઠંડા ગુણ ધરાવે છે. જીરા

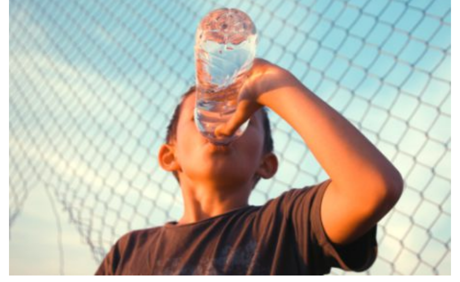
જળથી આંતરીયો મેલેરીયા તાવ, આંખોની ગરમી, રતાશ, હાથ-પગનો દાહ, વાયુ કે પિત્તની ઉલટી, ગરમી કે વાયુના ઝાડા, લોહી વિકાર, બહું ટુંકા ગાળે (૨૦-૨૨ દિવસે) માસિક આવવું. ગર્ભાશયનો સોજો, વધુ પડતું માસિક આવવું, કૃમી, પેશાબની અલ્પતા વગેરે દર્દોમાં લાભ કરે છે.

ધાણા જળ :

૧ લીટર પાણીમાં ૧ થી ૧ાા ચમચી સુકા (જુના) ધાણા નાંખી ઉકાળી ૧ ભાગ બાળી ૩ ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઠારી, નીતારી ગાળી લો. આ પાણી એકદમ ઠંડુ બને છે. તેથી તે પિત્તદોષ કે ગરમીથી પીડાતા કે પિત્તની તાસીરવાળા લોકોને માફક આવે છે. આવું પાણી ગરમી, પિત્તનો તાવ, દાહ-બળતરા, પિત્તની ઉલટી, ખાટા ઓડકાર, અમ્લપિત્ત, હોજરીનાં ચાંદા, લોહી દુઝતા કે દાહ સોજાવાળા હરસ, નેત્રદાહ, નસકોરી ફૂટવી, રકતસ્રાવ, મરડો, ગરમીના પીળા પાતળા ઝાડા, ગરમીનો સુકો દમ, ખૂબ વધુ પડતી તરસ જેવાં દર્દોમાં લાભપ્રદ છે. વધુ લાભ માટે આ પાણીમાં સાકર નાંખીને પીવું. જે લોકો કેફી-માદક ચીજોના વ્યસનથી શરીરને વિષમય બનાવે છે તેમને માટે પણ આવું જળ વિષનાશક હોઈ લાભપ્રદ છે.

સુંઠી પાણી :

(૧) એક લીટર પાણીમાં અડધી ચમચી સુંઠનું ચૂર્ણ નાંખી ઉકાળવું. ઉકળે એટલે



ઉતારીને ઠંડુ પાડી ગાળી લેવું. આખા દિવસમાં ત્રણથી ચાર ગ્લાસ આ પાણી પીવું. એનાથી કાયમી શરદી, ઉધરસ, સળેખમ, દમ, એલર્જી, જુનો તાવ, અપચો, ગેસ, આફરો, અજીર્ણ અને ભૂખનો અભાવ વગેરે મટે છે. સુંઠ વાયુ અને કફનો નાશ કરે છે, પરંતુ પિત પ્રકૃત્તિવાળાને તે માફક આવતી નથી. તેથી એસીડીટી, અલ્સર જેવી પિત્તના રોગોમાં આ પાણી ન પીવું.

(૨) સુંઠની એક ગાંગડી મૂકી અર્ધા ભાગનું પાણી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠારીને ગાળી લેવું. પાણીમાં નીચેના તળીયાના ક્ષારો ન આવે તેમ બીજા વાસણમાં લઈ લેવું. આ સુંઠી જળ પીવાથી કાયમી શરદી, સળેખમ, નાક બંધ થવું, દમ, શ્વાસ, હાંફ, વરાધ, સસણી, ફેફસામાં પાણી ભરાવું, અજીર્ણ-અપચો, બહુમુત્ર (વારંવાર ખૂબ જ પેશાબ કરવા જવું.) ડાયાબીટીસ, લો બ્લડપ્રેશર, શરીર કાયમ ઠંડુ રહેવું, મસ્તક પીડા જેવાં કફદોષજન્ય તમામ દર્દોમાં ખાતરી પૂર્વક લાભ થાય છે.



એક ચોમાસામાં વરસાદ ઘણો મોડો પડયાથી નાશકારક રેલ આવી. ધરતીના મોટા ભાગ પર પાણી પાણી થઈ રહ્યાં અને જંગલો, ખેતરો તથા ગામડાઓ ઘસડાતાં ચાલ્યાં. તે રેલનો ભય ભરેલો પણ રળિયામણો દેખાવ એક કુદરતનો શોખીન શખ્સ ગભરાટ સાથે કિનારે ઊભો રહીને જોતો હતો. છેટે નજર કરી જુએ છે તો એક ઝાડ તળે વાઘ, વરૂ, રીંછ, કુતરાં, બકરાં, ગાય, બળદ, ભેંસ, પાડા, હાથી, સાપ, નોળીયા, ઈત્યાદિ પ્રાણીઓ, ધ્રુજતા શરીરે એકએકની સાથે ભેળાઈને દબાઈને ઊભેલાં જણાયાં. તે સઘળાં જાણે એકએકના મિત્ર હોય તેમ વાતો કરતાં હતાં. આ શખ્સને તેની નવાઈ લાગી. તેથી ડરતો ડરતો પણ તેમની પાસે ગયો અને બોલ્યો, “દુ:ખી પ્રાણીઓ ! મને મારશો ના, હું તમારો શત્રુ નથી. એક મિત્ર ખાતર હું આવ્યો છું. એક-એકથી ઉલટા સ્વભાવના અને એક-એકનાં શત્રુ જેવાં તમો પ્રાણીઓને, સંપથી સાથે ઊભેલા અને સુખ-દુ:ખની વાતો કરતા જોઈ હું સાનંદાશ્ચર્ય પામું છં. કૃપા કરી જણાવો કે એનો ભેદ શો છે?” તેઓમાંના એક વૃદ્ધ હાથીએ જવાબ દીધો, “ભલા માનવી ! આ રેલની નાશકારક આફતે અમને ડાહ્યા કર્યાં છે અને અમારા સ્વભાવ બદલી નાંખ્યા છે. સંકટ જયારે સામટું અને સર્વેપર એકસરખું આવી પડ્યું ત્યારે પોતપોતાનું આગલું પાછલું વેર ભૂલી સાથે મળી જવામાં જ લાભ છે, સાથે મળી જવાથી અમો પરસ્પર દિલાસો મેળવીએ છીએ, એટલું જ નહીં પણ સંકટમાંથી બચવાના ઉપાય પણ અસરકારક રીતે લઈ શકીએ છીએ.”

બોધ : જે વેર કોઈ ઉપાયથી વિસરાતાં નથી તે વિપત્તિથી વિસરાઈ જાય છે. જે વેરીઓને મિત્ર થવાનો કદી સંભવ હોય નહીં, તેઓ આફત અને મરણ જેવા સમયે મિત્ર થઈ શકે છે. આફત જો કે ખરાબ વસ્તુ છે, તો પણ તેમાંથી કોઈ કોઈ વાર આ રીતે સારાં પરિણામ નીપજે છે. આફતથી ગભરાટ ઉત્પન્ન થાય છે, અને ગભરાટથી પ્રાણીઓનાં કઠણ દિલ નરમ બને છે, જેથી એ પ્રમાણે બને છે.

હાસ્ય કણિકાઓ...

દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત



પત્ની : ડૉક્ટર પાસે જઈ આવ્યા?
પતિ : હા.
પત્ની : શું કીધું ડૉક્ટરે?
પતિ : ચા મૂકી દેવાનું કીધું છે.
પત્ની : તો મૂકી દો. મારેય પીવાની બાકી છે. તો ભેગી મારી પણ મૂકજો...

ooooo

ભૂરાએ એના ડાયેટિશિયનને પૂછ્યું : શું શું અનલિમિટેડ ખાવાથી વજન ના વધે?
ડાયેટિશિયને કહ્યું : ઘણું બધું છે...
"બગાસા ખાવ, હવા ખાવ, ઝોંકા ખાવ, ઉધરસ ખાવ, છીંક ખાવ, હીંચકા ખાવ, માન ખાવ, ભાવ ખાવ, માર ખાવ, ધક્કા ખાવ, પૈસા ખાવ, માથુ ખાવ અને ખોટ ખાવ"

ઉપર મુજબનું જે ખાવું હોય એટલું ખાવ વજન નહીં વધે...

ooooo

પત્નીને ઉધરસ ચઢી તો પતિ કહે, "તારા ગળા માટે કંઈ લાવું?"
પત્નીઃ "દોઢેક તોલાનું મંગળસૂત્ર લેતા આવજો."
પછી પતિને ઉધરસ ચઢી...

ooooo

* ટીચરઃ બોલ ભૂરા, જો અચાનક તારી સામે ભગવાન આવી જાય તો શું કરવાનું?
ભૂરોઃ પેલા તો કન્ફર્મ કરવાનું કે ભગવાન આપણી પાસે આવ્યા છે કે આપણે ભગવાન પાસે ગયા છીએ.

ooooo

છેલ્લા પાંચ વર્ષથી પત્નિની ફરિયાદ રહી છે કે, ભૂરો સવારે બ્રશ કર્યા પછી ટુથપેસ્ટની કેપ બંધ નથી કરતો... ખુલ્લી જ મૂકી દે છે...

આવતા અઠવાડીએ એની પત્નિનો જન્મદિવસ હતો... એટલે એને રાજી કરવા ઉપર જણાવેલ કુટેવ છેડવાનું ભૂરાએ નક્કી કર્યું....

એટલે ભૂરો દરરોજ સવારે બ્રશ કરીને ટુથપેસ્ટની કેપ ભૂલ્યા વગર બંધ કરતો... એવી આશા સાથે કે પત્નિએ તેના સુધર્યાની નોંધ લીધી હશે...

ભૂરો એના થેંકસની રાહ જોતો હતો... ત્યાં જ એણે રસોડામાંથી બુમ પાડી અને પૂછ્યું, હમણા ચાર-પાંદ દિ થી સવારે ઊઠીને તમે બ્રશ કેમ નથી કરતા?

ooooo

ઘરમાં એક જ સફરજન હતું અને એ ખાવા માટે ત્રણેય છોકરા ઝઘડી રહ્યાં હતાં.

ત્યાં મમ્મી એ આવીને કહ્યું, "જે મારું બધું કહ્યું માનશે, હું જે કામ કહું એ કરશે." એને જ આ સફરજન મળશે.

આ સાંભળી નાનકો બોલ્યો, "હાલો બહાર રમવા... આ સફરજન તો પપ્પાને જ મળશે..."

ooooo

ભૂરાએ સાસુમાને સવારમાં ફોન કરીને કહ્યું કે "તમારી દીકરી હવે મારું કહ્યું બધું જ માને છે."

તો સાસુમા હસતા હસતા કહે, "કુમાર મને ખબર છે હોં, તમે મને એપ્રિલફૂલ બનાવો છો."

ooooo



હૃદયરોગ અને ડાયાબિટીસ માટે ફાયદાકારક બદામનું સેવન



ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઇ
જામનગર

શિયાળામાં ઘણા લોકો પોતાના આહારમાં સૂકોમેવો લેતા હોય છે. બદામ પણ એ આહારમાં એક છે. બદામમાં કેટલાય પોષક દ્રવ્યો છે. એન્ટિ ઓક્સિડન્ટ અને એન્ટિ ઈન્ફ્લામેટ્રી ગુણોને કારણે બદામ ત્વચા અને વાળ માટે ખૂબ જ સારી છે. બદામને આખી રાત પાણીમાં પલાળીને સવારે ખાવાથી વધુ ફાયદો થાય છે. બદામમાં વિટામીન ઈ, ફાઈબર, ઓમેગા 3 ફેટી એસિડ અને પ્રોટીન જેવા તત્ત્વો હોય છે. કેટલાક લોકો તેના ગુણને કારણે તેને સુપર ફૂડ પણ કહે છે. બદામ પ્રોટીનનો સારો સ્રોત છે. એ ઉપરાંત બદામમાંથી મેંગેનીઝ અને પોટેશિયમ પણ મળે છે. તે હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે, સાથે જ બ્લડસુગરને નિયંત્રણ કરવામાં પણ મદદ કરે છે. બદામ બ્લડપ્રેશરની સમસ્યાથી પીડાતા લોકો માટે પણ ખૂબ જ લાભકારી છે.

બદામમાં રહેલા ફાઈબર અને પ્રોટીન પેટને ભરેલું રાખે છે અને ઓવરઈટિંગથી બચી શકો છો. તેનાથી પાચન ક્રિયા સારી થાય છે. વિશેષ તો તેનાથી વજન નિયંત્રણમાં રહે છે. તેમાં રહેલું મેગ્નેશિયમ ડાયાબિટીસથી બચાવે છે. હૃદયની બીમારી માટે કોલેસ્ટ્રોલને મુખ્ય કારણ મનાય છે. બદામ ખાવાથી તમારી હૃદય સંબંધિત બિમારી થતી નથી અને હાર્ટએટેકનું જોખમ પણ ઓછું થઈ જાય છે. કેમકે તે શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલના પ્રમાણને નિયંત્રણમાં રાખે છે. એ ઉપરાંત બદામમાં રહેલું વિટામિન-ઈ હૃદય અને મોટી ઉંમરે આંખમાં થતા નુકસાનથી બચાવવામાં મદદ કરે છે. બદામમાં જોવા મળતાં પોષક તત્ત્વો આરોગ્ય સાથે-સાથે વાળને પણ મજબૂત કરે છે. ઓમેગા ફેટી 3 એસિડ બદામમાં પૂરતા પ્રમાણમાં હોય છે, જે શરીરમાં લોહીના પ્રવાહને સામાન્ય કરે છે.



સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરૂણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

•

શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

•

શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તન્વી - મંથનપુરી
(રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત)